

ПАМЯТКА по профилактике холеры

Холера – острая инфекция желудочно-кишечного тракта (зачастую с тяжелым течением), которая характеризуется многократным жидким стулом. Результатом болезни может быть сильное обезвоживание организма, которое, при отсутствии своевременного лечения, может привести к смертельному исходу.

За последние 10 лет случаи холеры регистрировались в странах Южной, Центральной и Юго-Восточной Азии (в том числе Афганистане, Бангладеш, Индии, Йемене, Малайзии), Африки (Анголе, Бенине, Гане, Демократической [Республике Конго](#), Замбии, Зимбабве, Камеруне, Конго, Кении, Либерии, Малави, Мозамбике, Нигерии, Нигере, Сомали, Судане, Того, Танзании, Уганде, Чаде, Эфиопии), в Ираке, Сирии, Гайане, Эквадоре, Перу, Доминиканской Республике, на о. Гаити. Сообщалось о случаях завоза указанного заболевания на территорию Великобритании, Франции, Финляндии, Испании, Дании, Нидерландов, Германии, Швеции, Украины, Италии, Норвегии, Швейцарии, Чехии, России (2010, 2012, 2014 годы), Азербайджана, Таджикистана и Казахстана.

Заразиться холерой можно следующими путями:

через загрязненную возбудителем холеры воду (при использовании воды открытых водоемов для питья, мытья посуды, овощей и фруктов, а также при заглатывании ее во время купания);

через пищевые продукты, загрязненные в процессе приготовления и (или) реализации, в том числе морепродукты (особенно моллюски, выловленные в загрязненной воде и употребляемые в пищу сырыми или плохо проваренными), фрукты и овощи (низко растущие и поливаемые загрязненной водой). Наиболее опасны продукты, которые перед употреблением не подвергались термической обработке;

через предметы обихода, загрязненные выделениями больного.

Инкубационный (скрытый) период заболевания, от момента инфицирования до появления первых клинических признаков, составляет от нескольких часов до 5 дней.

Заболевание начинается остро. Характерными признаками холеры являются многократный жидкий стул и рвота, что приводит к обезвоживанию организма, меняется внешний вид больного: черты лица заостряются, слизистые оболочки становятся сухими, голос — хриплым, кожа сухая и легко собирается в складки. Нарушается работа сердечно-сосудистой системы, уменьшается количество

выделяемой мочи. Для холеры характерны как легкие, так и тяжелые, быстропротекающие формы болезни, когда летальный исход может наступить в первые сутки от начала заболевания.

При выезде в страны, с высоким риском заражения холерой, необходимо помнить, что:

проживать рекомендуется только в гостиницах (отелях) с централизованным водоснабжением и канализацией;

прием пищи следует осуществлять в пунктах питания при гостиницах (отелях), где используются продукты подтвержденного качества;

для питья следует употреблять только бутилированную или кипяченую воду, напитки и соки промышленного производства подтвержденного качества;

овощи и фрукты необходимо мыть кипяченой или бутилированной водой и обдавать кипятком;

мясо, рыба, морепродукты можно употреблять в пищу только после термической обработки;

не следует покупать еду на рынках и лотках, пробовать угощения, приготовленные местными жителями. В случае необходимости можно приобретать продукты в фабричной упаковке в специализированных магазинах;

при покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения;

необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в том числе гигиены рук. После посещения улицы, общественных мест, перед едой, приготовлением, раздачей пищи, а также после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом либо обработать их антисептическим средством для обработки рук;

не рекомендуется участвовать в экскурсиях, других мероприятиях (охота, рыбалка), проводимых в местах, не предусмотренных официальной программой;

купание разрешается только в бассейнах и отведенных для купания водоемах, при купании не следует допускать попадания воды в рот.

Если вы путешествуете с семьей или с друзьями – убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

При наличии грудных детей необходимо особенно тщательно соблюдать следующие меры профилактики острых кишечных инфекций, в том числе холеры:

перед кормлением ребенка необходимо тщательно вымыть руки и обработать грудь чистой водой (бутилированной, кипяченой).

Не мыть грудь водой из моря, океана, реки, озера, где Вы отдыхаете (купаетесь и т.д.);

смеси для кормления следует разводить только кипяченой водой;

посуду ребенка необходимо мыть в кипяченой воде, хранить в пакетах, недоступных для других детей;

детские игрушки следует ежедневно мыть водой с мылом.

При появлении первых симптомов заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу, указав, при наличии, факт пребывания за рубежом.